

MOTYWATOR DIETETYCZNY

10 ZDROWYCH ŚNIADAŃ CZEKOŁADOWYCH



12 przepisów • ~861 kcal/śr. • ~11 min

MIGDAŁOWE PANCAKES Z PUDDINGIEM I OWOCAMI



Mąka migdałowa



Płatki owsiane



Oliwa z oliwek



Pilos High Protein
Pudding czekoladowy

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MANGO I TRUSKAWKAMI



Płatki owsiane



Migdały



Pilos High Protein
Pudding czekoladowy



Mango, surowe

KAKAOWE GOFRY Z BORÓWKAMI I MIODEM



Miód



Mąka migdałowa



Jajka kurze



Gorzka czekolada 64% -
kostka

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z BANANEM I MIGDAŁAMI



Płatki owsiane



Migdały



Gorzka czekolada 64% -
kostka



Pilos High Protein
Pudding czekoladowy

SKYR Z CZEKOLADĄ I BORÓWKAMI



Gorzka czekolada 64% -
kostka



Skyr - jogurt typu
islandzkiego



Pilos High Protein
Pudding czekoladowy



Borówka Amerykańska

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM



Płatki owsiane



Gorzka czekolada 64% -
kostka



Masło orzechowe



Pilos High Protein
Pudding czekoladowy

CZEKOLADOWE MUFFINY Z WIŚNIAMI I MIODEM



Gorzka czekolada 64% -
kostka



Mąka pszenna,
pełnoziarnista



Olej kokosowy



Miód

CZEKOLADOWO-BANANOWY SMOOTHIE PROTEINOWY Z ORZECHAMI



Migdały



Pilos High Protein
Pudding czekoladowy



Gorzka czekolada 64% -
kostka



Masło orzechowe

PUDDING Z BANANEM, TRUSKAWKAMI I CZEKOLADĄ



Pilos High Protein Pudding czekoladowy



Gorzka czekolada 64% - kostka



Banan



Truskawki Surowe

MLECZNO-CZEKOLADOWY DESER BEZ PIECZENIA



Mąka pszenna, pełnoziarnista



Miód



Gorzka czekolada 64% - kostka



Olej kokosowy

CZEKOLADOWO-ORZECHOWE KULKI JAGLANE Z DAKTYLAMI



Orzechy włoskie



Gorzka czekolada 64% -
kostka



Płatki jaglane



Masło orzechowe

OWSIANE MUFFINY CZEKOLADOWE Z MIODEM



Mąka owsiana



Olej kokosowy



Gorzka czekolada 64% -
kostka



Miód

1. MIGDAŁOWE PANCAKES Z PUDDINGIEM I OWOCAMI

Śniadanie

BIAŁKO

28.7 g

TŁUSZCZ

41.3 g

WĘGLE

56.5 g

KALORIE

688

410 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Mąka migdałowa

50 g (0.5 szklanki) · 290 kcal



Jajka kurze

20 g · 28 kcal

**Oliwa z oliwek****10 g** (1 łyżka) · 88 kcal**Płatki owsiane****30 g** (3 łyżki) · 111 kcal**Pilos High Protein Pudding czekoladowy****100 g** (0.5 porcji) · 79 kcal**Mango, surowe****100 g** (7 łyżek) · 60 kcal**Truskawki Surowe****100 g** · 32 kcal**PRZYGOTOWANIE**

- 1 W misce wymieszaj mąkę migdałową, płatki owsiane i jajka, aż do uzyskania gładkiej masy.
- 2 Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni na średnim ogniu.
- 3 Wylej porcje ciasta na rozgrzaną patelnię, formując małe placuszki.
- 4 Smaż placuszki z obu stron przez około 2-3 minuty na stronę, aż będą złociste i dobrze wypieczone.
- 5 Obierz mango i pokrój w kostkę. Umyj truskawki i pokrój na połówki.
- 6 Na talerzu ułóż usmażone placuszki, nałóż na nie Pilos High Protein Pudding czekoladowy i udekoruj kawałkami mango oraz truskawkami. Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/169-migdaowe-pancakes-z-puddingiem-i-owocami>



2. CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MANGO I TRUSKAWKAMI

Śniadanie

BIAŁKO

31 g

TŁUSZCZ

23.8 g

WĘGLE

84.9 g

KALORIE

664

680 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Pilos High Protein Pudding czekoladowy
150 g · 119 kcal



Mango, surowe
100 g (7 łyżek) · 60 kcal



Migdały

30 g (1 garść) · 174 kcal



Mleko migdałowe

200 g (1 szklanka) · 48 kcal



Truskawki Surowe

100 g · 32 kcal



Płatki owsiane

50 g (5 łyżek) · 185 kcal



Banan

50 g (0.5 sztuki) · 47 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj wszystkie składniki: Pilos High Protein Pudding czekoladowy, mango, migdały, mleko migdałowe, truskawki, banana i płatki owsiane.
- 2 W małym garnku podgrzej mleko migdałowe na średnim ogniu, aż zacznie wrzeć.
- 3 Dodaj płatki owsiane do gotującego się mleka i gotuj na małym ogniu przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż płatki wchłoną większość mleka.
- 4 W międzyczasie obierz mango i pokrój je w kostkę. Pokrój truskawki i banana na mniejsze kawałki.
- 5 Gdy owsianka jest gotowa, przełóż ją do miski.
- 6 Na wierzch owsianki dodaj Pilos High Protein Pudding czekoladowy, pokrojone mango, truskawki i banana.
- 7 Posyp całość posiekanymi migdałami.
- 8 Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/234-czekoladowa-owsianka-z-mango-i-truskawkami>



3. KAKAOWE GOFRY Z BORÓWKAMI I MIODEM

Kolacja

Czas: 30 min

BIĄŁKO

51 g

TŁUSZCZ

68.3 g

WĘGLE

157.9 g

KALORIE

1395

587 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Ocet jabłkowy

5 g (1 łyżka) · 1 kcal



Mąka kokosowa

30 g (2 łyżki) · 94 kcal



Mleko migdałowe

80 g · 19 kcal



Miód

100 g (4 łyżki) · 304 kcal



Mąka owsiana

40 g (3 łyżki) · 140 kcal



Jajka kurze

200 g (4 sztuki) · 278 kcal



Sól

2 g



Gorzka czekolada 64% - kostka

50 g (0.5 sztuki) · 251 kcal



Mąka migdałowa

50 g (0.5 szklanki) · 290 kcal



Borówka Amerykańska

30 g (0.5 garści) · 17 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Rozgrzej gofrownicę zgodnie z instrukcją producenta.

- 2 W dużej misce wymieszaj suche składniki: mąkę kokosową, mąkę owsianą, mąkę migdałową i sól.
- 3 W małej misce wymieszaj mokre składniki: jajka kurze, mleko migdałowe i ocet jabłkowy, aż do lekkiego ubicia jajek.
- 4 Wlej mokre składniki do suchych i mieszaj, aż do uzyskania jednolitej masy, bez grudek.
- 5 Nałóż około 1/3 do 1/2 szklanki ciasta na rozgrzaną gofrownicę i zamknij pokrywę. Piecz gofry zgodnie z instrukcjami producenta gofrownicy, aż będą złociste i chrupiące.
- 6 W małej, szklanej miseczce umieść kostkę gorzkiej czekolady i miód. Podgrzewaj w mikrofalówce przez 20-30 sekund, aż czekolada się roztopi. Wyjmij i dokładnie wymieszaj, aż uzyskasz gładką polewę.
- 7 Upieczone gofry podawaj polane ciepłą polewą czekoladowo-miodową i udekorowane świeżymi borówkami amerykańskimi.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/986-kakaowe-gofry-z-borwkami-i-miodem>



4. CZEKOLADOWA OWSIANKA Z BANANEM I MIGDAŁAMI

Śniadanie

BIAŁKO

37.8 g

TŁUSZCZ

42.3 g

WĘGLE

88.8 g

KALORIE

887

580 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Banan

100 g (1 sztuka) · 93 kcal



Masło orzechowe

20 g (1 łyżka) · 118 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka

30 g · 151 kcal



Mleko migdałowe

200 g (1 szklanka) · 48 kcal



Płatki owsiane

50 g (5 łyżek) · 185 kcal



Migdały

30 g (1 garść) · 174 kcal



Pilos High Protein Pudding czekoladowy

150 g · 119 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Wlej mleko migdałowe do małego garnka i podgrzewaj na średnim ogniu.

2

Dodaj płatki owsiane do garnka i gotuj na średnim ogniu, mieszając, przez około 5-7 minut, aż płatki wchłoną większość mleka i zmiękną.

- 3 Pokrój banana na plasterki i dodaj do owsianki, delikatnie mieszając.
- 4 Dodaj masło orzechowe do owsianki i dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą.
- 5 Przełóż owsiankę do miski. Na wierzch wyłóż Pilos High Protein Pudding czekoladowy.
- 6 Posiekaj migdały i kostkę gorzkiej czekolady. Posyp nimi wierzch owsianki.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/500-czekoladowa-owsianka-z-bananem-i-migdaami>



5. SKYR Z CZEKOLADĄ I BORÓWKAMI

Śniadanie

BIAŁKO

30.9 g

TŁUSZCZ

11.2 g

WĘGLE

31.1 g

KALORIE

354

330 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Skyr - jogurt typu islandzkiego
150 g (1 porcja) · 96 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka
30 g · 151 kcal



Pilos High Protein Pudding czekoladowy

100 g (0.5 porcji) · 79 kcal



Borówka Amerykańska

50 g (1 garść) · 29 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj wszystkie składniki: skyr, kostkę gorzkiej czekolady, pudding czekoladowy i borówki amerykańskie.
- 2 W misce dokładnie wymieszaj skyr z puddingiem czekoladowym, aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 3 Posiekaj gorzką czekoladę na drobne kawałki.
- 4 Dodaj posiekaną czekoladę do mieszanki skyr i puddingu, delikatnie mieszając.
- 5 Udekoruj wierzch deseru borówkami amerykańskimi.
- 6 Podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/186-skyr-z-czekolad-i-borwkami>



6. CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHEWYM

Śniadanie

BIAŁKO

25.3 g

TŁUSZCZ

26.2 g

WĘGLE

57.1 g

KALORIE

581

400 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Płatki owsiane

50 g (5 łyżek) · 185 kcal



Mleko migdałowe

200 g (1 szklanka) · 48 kcal



Pilos High Protein Pudding czekoladowy

100 g (0.5 porcji) · 79 kcal



Masło orzechowe

20 g (1 łyżka) · 118 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka

30 g · 151 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Wlej mleko migdałowe do małego garnka i podgrzewaj na średnim ogniu.

2

Dodaj płatki owsiane do garnka i gotuj na średnim ogniu przez 5-7 minut, mieszając, aż płatki wchłoną większość mleka i staną się miękkie.

3

Zdejmij garnek z ognia. Dodaj Pilos High Protein Pudding czekoladowy do owsianki i dokładnie wymieszaj.

4

Dodaj masło orzechowe do owsianki i mieszaj, aż się rozpuści i równomiernie połączy z resztą składników.

5

Przełóż owsiankę do miski i posyp kostką gorzkiej czekolady 64%.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/235-czekoladowa-owsianka-z-masem-orzechowym>



7. CZEKOLADOWE MUFFINY Z WIŚNIAMI I MIODEM

Kolacja

Czas: 50 min

BIĄŁKO

41.8 g

TŁUSZCZ

75.4 g

WĘGLE

201.5 g

KALORIE

1617

802 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Mąka pszenna, pełnoziarnista
100 g · 336 kcal



Mleko migdałowe
125 g (0.5 szklanki) · 30 kcal



Miód
80 g (3 łyżki) · 243 kcal



Jogurt naturalny
125 g (2 sztuki) · 75 kcal



Jajka kurze
100 g (2 sztuki) · 139 kcal



Sól
2 g



Gorzka czekolada 64% - kostka
90 g (1 sztuka) · 452 kcal



Olej kokosowy
30 g (3 łyżeczki) · 268 kcal



Wiśnie
150 g (2 garście) · 75 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Rozgrzej piekarnik do 180°C.

- 2 Przygotuj formę na muffiny, wykładając ją papilotkami lub delikatnie smarując olejem kokosowym.
- 3 W dużej misce wymieszaj mąkę pszenną, mąkę pełnoziarnistą i sól.
- 4 W osobnej misce ubij jajka, następnie dodaj jogurt naturalny, mleko migdałowe, miód i olej kokosowy. Dokładnie wymieszaj.
- 5 Połącz mokre składniki z suchymi i mieszaj do uzyskania jednolitej masy.
- 6 Posiekaj gorzką czekoladę i delikatnie wmieszaj ją do ciasta wraz z wiśniami.
- 7 Napełnij foremki na muffiny ciastem, wypełniając je do około 3/4 wysokości.
- 8 Piecz przez 20-25 minut, aż muffiny będą jędrne i patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.
- 9 Ostudź muffiny na kratce przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/1021-czekoladowe-muffiny-z-winiami-i-miodem>



8. CZEKOLADOWO-BANANOWY SMOOTHIE PROTEINOWY Z ORZECHAMI

Śniadanie

BIAŁKO

42 g

TŁUSZCZ

41.7 g

WĘGLE

100 g

KALORIE

869

665 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Banan

125 g (1 sztuka) · 116 kcal



Gorzkie kakao

30 g (3 łyżki) · 68 kcal



Woda

200 g (13 łyżek)



Migdały

30 g (1 garść) · 174 kcal



Masło orzechowe

20 g (1 łyżka) · 118 kcal



Daktyle suszone

30 g (6 sztuk) · 84 kcal



Pilos High Protein Pudding czekoladowy

200 g (1 porcja) · 158 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka

30 g · 151 kcal

PRZYGOTOWANIE

1

Obierz banana i pokrój go na mniejsze kawałki.

- 2 Do blendera włóż banana, gorzkie kakao, wodę, migdały, masło orzechowe, daktyle suszone i czekoladowy pudding proteinowy Pilos.
- 3 Dodaj kostkę gorzkiej czekolady 64%.
- 4 Blenduj wszystkie składniki do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji.
- 5 Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/142-czekoladowo-bananowy-smoothie-proteinowy-z-orzechami>



9. PUDDING Z BANANEM, TRUSKAWKAMI I CZEKOLADĄ

Śniadanie

BIAŁKO

24.3 g

TŁUSZCZ

13.1 g

WĘGLE

53.6 g

KALORIE

434

430 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Pilos High Protein Pudding czekoladowy
200 g (1 porcja) • 158 kcal



Banan
100 g (1 sztuka) • 93 kcal



Truskawki Surowe

100 g · 32 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka

30 g · 151 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Przełóż zawartość Pilos High Protein Pudding czekoladowy do miseczki.
- 2 Obierz banana i pokrój go na plasterki.
- 3 Umyj truskawki i pokrój je na połówki.
- 4 Ułóż plasterki banana i połówki truskawek na wierzchu puddingu.
- 5 Zetrzyj kostkę gorzkiej czekolady 64% na tarce i posyp nią deser.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/193-pudding-z-bananem-truskawkami-i-czekolad>



10. MLECZNO-CZEKOLADOWY DESER BEZ PIECZENIA

Kolacja

Czas: 50 min

BIĄŁKO

17.3 g

TŁUSZCZ

29.3 g

WĘGLE

155.9 g

KALORIE

925

425 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Mleko migdałowe
200 g (1 szklanka) · 48 kcal



Miód
50 g (2 łyżki) · 152 kcal

**Olej kokosowy****15 g · 134 kcal****Skrobia kukurydziana****30 g (3 łyżki) · 105 kcal****Gorzka czekolada 64% - kostka****30 g · 151 kcal****Mąka pszenna, pełnoziarnista****100 g · 336 kcal****PRZYGOTOWANIE**

- 1 Przygotowanie bazy mlecznej: W rondelku połącz 50 g mąki pszennej pełnoziarnistej i 2 łyżki miodu. Dodaj 120 ml mleka migdałowego, mieszaj i postaw na małym ogniu.
- 2 Stopniowo dodawaj pozostałe 680 ml mleka migdałowego, ciągle mieszając, aż masa będzie gładka i jedwabista.
- 3 Zdejmij z ognia, dodaj 50 g gorzkiej czekolady (64%) i 1 łyżkę oleju kokosowego, mieszaj do rozpuszczenia czekolady.
- 4 Przygotowanie formy: Wyłóż dno formy mąką pszenną pełnoziarnistą (opcjonalnie).
- 5 Wylej przygotowaną bazę mleczną do formy.
- 6 Przygotowanie warstwy budyniowej: W czystym rondelku połącz 1 łyżkę miodu i 2 łyżki skrobi kukurydzianej. Dodaj 100 ml mleka migdałowego, mieszaj na jednolitą masę i powoli podgrzewaj na małym ogniu.
- 7 Gdy budyń zgęstnieje, dodaj pozostałe 25 g gorzkiej czekolady (64%) i mieszaj do rozpuszczenia.
- 8 Warstwa czekoladowa: Wylej masę budyniową na zastygniętą masę mleczną.
- 9 Studź do temperatury pokojowej, a następnie posyp startą gorzką czekoladą (64%).
- 10 Chłodzenie: Wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, aby ciasto dobrze się schłodziło i zastygło.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/651-mleczno-czekoladowy-deser-bez-pieczenia>



11. CZEKOLADOWO-ORZECHOWE KULKI JAGLANE Z DAKTYLAMAMI

Śniadanie

BIĄŁKO

17.8 g

TŁUSZCZ

40.2 g

WĘGLE

69.2 g

KALORIE

697

181 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Masło orzechowe
20 g (1 łyżka) · 118 kcal



Orzechy włoskie
30 g (1 garść) · 196 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka
30 g · 151 kcal



Daktyle suszone
30 g (6 sztuk) · 84 kcal



Cynamon mielony
1 g · 2 kcal



Płatki jaglane
40 g (4 łyżki) · 146 kcal



Woda
30 g (2 łyżki)

PRZYGOTOWANIE

1 Daktyle zalej ciepłą wodą i odstaw na 10 minut, aby zmiękły.

2 Orzechy włoskie posiekaj na drobne kawałki.

- 3 Gorzką czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej, mieszając, aż będzie gładka.
- 4 Odcedź daktyle i zblenduj na gładką masę.
- 5 W misce połącz masło orzechowe, masę daktylową, rozpuszczoną czekoladę i cynamon. Dokładnie wymieszaj.
- 6 Dodaj posiekane orzechy włoskie i płatki jaglane, mieszaj do uzyskania jednolitej masy.
- 7 Zwilżonymi dłońmi formuj z masy małe kuleczki.
- 8 Ułóż kuleczki na talerzu lub desce wyłożonej papierem do pieczenia.
- 9 Schłodź w lodówce przez minimum 20 minut przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywatordietetyczny.pl/przepisy/569-czekoladowo-orzechowe-kulki-jaglone-z-daktylami>



12. OWSIANE MUFFINY CZEKOLADOWE Z MIODEM

Śniadanie

BIAŁKO

32.7 g

TŁUSZCZ

64.8 g

WĘGLE

122.9 g

KALORIE

1221

436 g



POTRZEBNE PRODUKTY



Mąka owsiana

100 g (1 szklanka) · 351 kcal



Soda oczyszczona

5 g (1 łyżeczka)



Sól

1 g



Jajka kurze

100 g (2 sztuki) · 139 kcal



Miód

50 g (2 łyżki) · 152 kcal



Jogurt naturalny

100 g (2 sztuki) · 60 kcal



Olej kokosowy

30 g (3 łyżeczki) · 268 kcal



Gorzka czekolada 64% - kostka

50 g (0.5 sztuki) · 251 kcal

PRZYGOTOWANIE

- 1 Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- 2 W misce wymieszaj mąkę owsianą, sodę oczyszczoną i sól.

- 3 W osobnej misce ubij jajka z miodem, aż masa będzie puszysta.
- 4 Dodaj jogurt naturalny i olej kokosowy do ubitych jajek i dokładnie wymieszaj.
- 5 Połącz mokre składniki z suchymi, mieszając delikatnie, aż do uzyskania jednolitej masy.
- 6 Posiekaj kostkę gorzkiej czekolady i dodaj do masy, delikatnie mieszając.
- 7 Przełóż masę do foremek na muffiny, wypełniając je do 3/4 wysokości.
- 8 Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 20-25 minut, aż muffiny będą sprężyste na dotyk.
- 9 Wyjmij muffiny z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia przed podaniem.

Pełny przepis online: <https://motywator dietetyczny.pl/przepisy/359-owsiane-muffiny-czekoladowe-z-miodem>



LISTA ZAKUPÓW

10 ZDROWYCH ŚNIADAŃ CZEKOLADOWYCH · 12 przepisów

PRODUKT	ILOŚĆ	
Banan	375 g (3 sztuki)	w 4 przepisach
Borówka Amerykańska	80 g (1,5 garść)	w 2 przepisach
Cynamon mielony	1 g (0,5 łyżeczki)	
Daktyle suszone	60 g (12 sztuk)	w 2 przepisach
Gorzka czekolada 64% - kostka	400 g (4 sztuki)	w 10 przepisach
Gorzkie kakao	30 g (3 łyżki)	
Jajka kurze	420 g (7,5 sztuk)	w 4 przepisach
Jogurt naturalny	225 g (4 sztuki)	w 2 przepisach
Mango, surowe	200 g (1,5 1/2 sztuki)	w 2 przepisach
Masło orzechowe	80 g (4 łyżki)	w 4 przepisach
Migdały	90 g (3 garście)	w 3 przepisach
Miód	280 g (11 łyżek)	w 4 przepisach
Mleko migdałowe	1005 g (4 szklanki)	w 6 przepisach
Mąka kokosowa	30 g (2,5 łyżki)	
Mąka migdałowa	100 g (1 szklanka)	w 2 przepisach
Mąka owsiana	140 g (1,5 szklanka)	w 2 przepisach
Mąka pszenna, pełnoziarnista	200 g (1,5 szklanka)	w 2 przepisach

Ocet jabłkowy	5 g (1 łyżki)	
Olej kokosowy	75 g (7,5 łyżeczek)	w 3 przepisach
Oliwa z oliwek	10 g (1 łyżki)	
Orzechy włoskie	30 g (1 garści)	
Pilos High Protein Pudding czekoladowy	1000 g (5 porcji)	w 7 przepisach
Płatki jaglane	40 g (4 łyżki)	
Płatki owsiane	180 g (18 łyżek)	w 4 przepisach
Skrobia kukurydziana	30 g (3 łyżki)	
Skyr - jogurt typu islandzkiego	150 g (1 porcja)	
Soda oczyszczona	5 g (1 łyżeczki)	
Sól	4 g (0,5 łyżeczki)	w 3 przepisach
Truskawki Surowe	300 g (2 szklanki)	w 3 przepisach
Wiśnie	150 g (2 garście)	
Woda	230 g (15,5 łyżek)	w 2 przepisach

MOTYWATOR DIETETYCZNY



Przepisy online

motywatordietetyczny.pl/przepisy



Aplikacja dietetyczna

Dziennik posiłków, przepisy, AI-asystent